

**DESCRIPCIÓN CUALI-CUANTITATIVA DE LOS PLATOS TRADICIONALES DEL  
MUNICIPIO DE SIBUNDOY-PUTUMAYO**

**ANDREA LEYTON NARVAEZ**

**TRABAJO DE GRADO**

Presentado como requisito parcial para optar

**Al título de**

**NUTRICIONISTA DIETISTA**

Directora:

**BLANCA YSABEL DAZA, ND. MSc. PhD.**

Codirectora:

**LUISA FERNANDA TOBAR VARGAS ND. MSc.**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA**

**BOGOTA, D.C**

**2014**

## **NOTA DE ADVERTENCIA**

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

DESCRIPCIÓN CUALI-CUANTITATIVA DE LOS PLATOS TRADICIONALES DEL  
MUNICIPIO DE SIRI INDOY-PUTUMAYO

ANDREA LEYTON NARVAEZ

APROBADO

---

CONCEPCION PUERTA B. BACT., PhD

Decana

Facultad de ciencias

---

MARTHA LIÉVANO F. ND.MSc.

Directora

Carrera Nutrición y Dietética

## **DEDICATORIA**

A la mujer que me dio la vida, mi madre, mi orgullo, mi gran ejemplo a seguir, quien aún cree en mí y me brinda su apoyo incondicional

A mi padre que aunque no esté siempre presente en el fondo sé que este triunfo lo llenará de alegría

A mi querido y único hermano

Al motor de mi vida, mi pequeño hijo, mi gran razón para luchar cada día

A Davis por su amor y motivación cuando sentía que el camino se terminaba

A toda mi familia que siempre ha sido un gran soporte en mi vida

## **AGRADECIMIENTOS**

A todas las personas del municipio de Sibundoy que participaron en las encuestas, entrevistas, recolección de la información y preparación de los platos tradicionales, sin ellas no hubiera podido llevar a cabo este trabajo.

A Blanca Ysabel Daza y Luisa Fernanda Tobar quienes me brindaron la oportunidad de trabajar con ellas en la ejecución de este proyecto, dedicaron su tiempo y aportaron granitos de arena para ayudarme a crecer como futura profesional.

A Maribel Juajibioy por sus relatos, aportes y ayuda incondicional.

A todas las profesoras de la carrera de Nutrición y Dietética.

A la Pontificia Universidad Javeriana.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>1. INTRODUCCION</b> .....	10
<b>2. MARCO TEORICO</b> .....	11
<b>3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACION</b> .....	12
<b>4. OBJETIVOS</b> .....	13
<b>4.1. Objetivo General</b> .....	13
<b>4.2. Objetivos específicos</b> .....	13
<b>5. METODOLOGIA</b> .....	13
<b>5.1. Tipo de estudio</b> .....	13
<b>5.2. Población</b> .....	13
<b>5.3. Muestra</b> .....	14
<b>5.4. Criterios de inclusión</b> .....	14
<b>5.5. Criterios de exclusión</b> .....	14
<b>6. RECOLECCION DE LA INFORMACION</b> .....	14
<b>7. TABULACION Y ANALISIS</b> .....	15
<b>8. RESULTADOS Y DISCUSION</b> .....	15
<b>9. CONCLUSIONES</b> .....	25
<b>10. RECOMENDACIONES</b> .....	26
<b>11. BIBLIOGRAFIA</b> .....	27

## **INDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1.</b> Distribución porcentual del Nivel educativo para la población encuestada	16
<b>Ficha técnica 1.</b> Preparación del tacacho	37
<b>Tabla 2.</b> Análisis nutricional del tacacho	38
<b>Ficha técnica 2.</b> Preparación del sancocho	40
<b>Ficha técnica 3.</b> Preparación del cuy asado	41
<b>Ficha técnica 4.</b> Preparación del mote	43
<b>Ficha técnica 5.</b> Preparación de la mazamorra	44
<b>Ficha técnica 6.</b> Preparación de la chicha	45
<b>Ficha técnica 7.</b> Preparación de los envueltos de maíz	46
<b>Ficha técnica 8.</b> Preparación de la poliada	48
<b>Tabla3.</b> Análisis nutricional de la poliada	49
<b>Ficha técnica 9.</b> Preparación colada de maíz con lulo	50
<b>Tabla 4.</b> Análisis nutricional colada de maíz con lulo	52
<b>Ficha técnica 10.</b> Preparación colada de maíz con chilacuán / papayuela	53
<b>Tabla 5.</b> Análisis nutricional colada de maíz con chilacuán	54
<b>Ficha técnica 11.</b> Preparación sopa de maíz con coles	55
<b>Tabla 6.</b> Análisis nutricional sopa de maíz con coles	57

## **INDICE DE FIGURAS**

<b>Grafica 1.</b> Clasificación de la población por rangos de edad	15
<b>Grafica 2.</b> Distribución del conocimiento y consumo por parte de los mestizos de los platos tradicionales	17
<b>Grafica 3.</b> Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales por parte de indígenas y mestizos	18

## RESUMEN

Este estudio describe las características cuali-cuantitativas de los platos tradicionales del municipio de Sibundoy, Putumayo. Se trabajó con una población de 91 personas, 72 son mestizos y 19 indígenas, para la recolección de la información se realizaron encuestas y entrevistas semiestructuradas.

Sobre esta base se estableció que la mayoría de las personas encuestadas fluctuaban en cuanto a la edad se refiere entre los 46 y 50 años. El 99% fueron mujeres y apenas un hombre. En cuanto a los hábitos alimentarios de los mestizos, se podría decir que difieren en muchos aspectos con los de los indígenas, porque los platos tradicionales más consumidos por estos últimos son preparados a base de maíz, como *la colada de frutas, el mote, la mazamorra, y la chicha*, mientras que para los mestizos son *el sancocho, envueltos de maíz, y el tacacho*, el cual se conoce en Cartagena de Indias con el nombre de *cabeza de gato*. En el Tolima y en el Huila, *Juan Valerio*. En el Valle del Cauca, *Marranita*. En el momento de elaborar los platos se manifiestan algunas diferencias a la hora de su preparación, dado que los indígenas prefieren los alimentos que ellos cultivan totalmente naturales, sin ningún tipo de productos químicos, , mientras que los mestizos aprovechan productos más variados que obtienen en la plaza del mercado.

Otro aspecto que se tuvo en cuenta fue el análisis nutricional de algunos de los platos tradicionales de la región, en los que predominan los carbohidratos, considerándolos como su mayor aporte.

## ABSTRACT

This study describes the qualities of traditional dishes quantitative Township Sibundoy, Putumayo features. Worked with a population of 91 people, 72 are indigenous mestizos and 19, for the collection of information surveys and semi-structured interviews. On this basis it was established that the majority of those surveyed ranged in age terms referred between 46 and 50 years. 99% were women and just one man. As for the eating habits of mestizos, one could say that they differ in many aspects with the Indians, because traditional dishes most consumed by the latter are prepared from corn, wash fruits and roasted cuy, while predilections that mestizos are the stew, wrapped corn and tacacho, which is known in Cartagena de Indias with the name of a cat's head. In Tolima and Huila, Juan Valerio. In the Valle del Cauca, Marranita. At the time of preparing the dishes some differences when preparing manifest, as the Indians prefer foods they grow, without any chemical, natural, while mestizos advantage more varied products obtained in the square Marketplace. Another aspect to be considered was the nutritional analysis of some of the traditional dishes of the region in which carbohydrates, considering them as the most predominant contribution.



## **1. INTRODUCCION**

La manera de alimentarse depende en gran medida de la cultura en la que los seres humanos se desarrollan, como también de otros aspectos determinantes de la misma, tales como ubicación geográfica, etnia, costumbres y hábitos. Es fundamental tener en cuenta que dichos aspectos están ligados a un modo de vida en constante transformación.

Por tanto con el siguiente trabajo se pretende dar a conocer las características cuali-cuantitativas de los platos tradicionales del municipio de Sibundoy, para lo cual fue necesario investigar directamente a la población, sus diferentes costumbres y tradiciones alimentarias, las cuales determinan la diversidad alimenticia plasmada en cada uno de los platos.

Para realizar la investigación primero fue necesario conocer un poco más acerca de las costumbres alimentarias de esta población, con la revisión de las reducidas fuentes bibliográficas sobre el tema de alimentación en este municipio, partiendo de ello se realizaron entrevistas, encuestas, las cuales fueron el medio de información para el posterior análisis. Los datos se analizaron en Excel, con la asignación de códigos, elaboración de gráficas.

Hallándose entonces como resultados marcadas diferencias en el consumo de algunos de los platos típicos tanto en indígenas como mestizos, como también en los alimentos que utilizan al momento de la preparación.

## **2. MARCO TEORICO**

En el siguiente apartado se encontrará una breve descripción del departamento donde está ubicado el municipio en el que se realizó el estudio y sus principales características.

El departamento del Putumayo se sitúa en el sur del país, en la región de la Amazonia, sus límites al Norte: Nariño, Cauca y el río Caquetá, al Este: Departamento Caquetá, al Sur: Amazonas y los ríos Putumayo, San Miguel. (Figueroa, M, Arteaga, G, Quintero, C. 2012.)(Anexo 1)

Está dividido por 13 municipios, Mocoa (ciudad capital), Sibundoy, San Francisco, Colón, Villagarzón, Puerto Guzmán, Puerto Caicedo, Puerto Asís, Orito, Puerto Leguizamo, San Miguel y valle del Guamuez, 2 corregimientos, 56 inspecciones de policía, 917 Veredas.(Anexo 2)

El número aproximado de habitantes es de 310,132 de los cuales 174,516 conforman la población rural y 135,616 la zona urbana. Cabe resaltar además que existen varias etnias indígenas con estructuras culturales diversas, como la comunidad Kamentsa, Inga, Quichua, Siona, Huitoto, Kofan y cada uno de ellos habitando diferentes zonas en el departamento.(Figueroa, M.; Arteaga, G.; Quintero, C. 2012, p.21)

Es importante destacar que en la región del Putumayo existe gran diversidad de climas, es por ello que cuenta con diversas variedades de fauna y flora. Tomando como referencia lo anterior cabe resaltar que dependiendo del lugar donde se sitúe: alto putumayo (región andina), medio putumayo y bajo putumayo (zonas selváticas) también variaran los aspectos económicos, las costumbres y los hábitos alimentarios.(Gobernación del putumayo. 2014)

En el alto Putumayo se sitúa el municipio de Sibundoy, (anexo N° 3) que se conoce como la “capital cultural del Putumayo”, se realizan diversas actividades centradas en el aspecto cultural y la más destacada de ellas es el carnaval indígena que realiza la comunidad Kamentsa.

Los nativos de la comunidad indígena Kamentsa se sitúan en el municipio, la gran mayoría habita en las veredas rurales, el resto de la población no indígena vive en las zonas urbanas. En cuanto a las actividades económicas destacan la ganadería, la agricultura y el comercio de artesanías. (Figueroa, M.; Arteaga, G. y Quintero, C. 2012, p.21).

Para los indígenas de esta región la agricultura es el principal medio de subsistencia, es muy importante para ellos. Desde épocas anteriores en esta comunidad cuentan con una despensa permanente de diversidad de productos comestibles, los cuales son cultivados en las chagras, en estas tierras los indígenas realizan cultivos mixtos. Los principales productos que se cultivan son: el maíz, el frijol, las coles, la calabaza, la arracacha, la cuna

(tubérculo típico del municipio de Sibundoy), el tomate de árbol, el lulo, la uvilla y la granadilla. (Juajibioy, A. 1989)

El maíz es uno de los principales alimentos para la comunidad Kamentsa, es el alimento que no puede faltar en su chagra, es un valioso tesoro ancestral lo denominan “**fruto de la fuerza y la esperanza**”. (Jamioy, L. 1999)

Los alimentos que se siembran en la chagra son aprovechados para ser consumidos por los indígenas y sus familias. Solo una mínima parte de estos cultivos se utiliza para la venta y así obtienen dinero para comprar otros productos necesarios para su alimentación como: sal, azúcar, café, aceite, panela y otros. (Jamioy, F. 2012).

En esta comunidad indígena los platos tradicionales que consumen son: envuelto de maíz, envuelto de frijol, chicha, sopa de maíz con coles, sopa de maíz tostado, mote, cuna guisada (Juajibioy,C.1992)

Con el maíz seco también preparan bebidas acompañadas de frutas: colada de maíz con tomate, colada de maíz con lulo, colada de maíz con moras, mazamorra.

Los platos típicos consumidos por el resto de la población que no es indígena son: el sancocho, el tacacho, la trucha frita, la poliada, arroz con leche. (Platos típicos del Putumayo. 2012)

El municipio de Sibundoy al compartir límites con el departamento de Nariño, comparten algunas características en lo que respecta a costumbres alimentarias, un ejemplo de ello son el cuy asado y la poliada.

### **3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACION**

Es fundamental entender la importancia de la alimentación en el ser humano como una necesidad para asegurar el perfecto funcionamiento del organismo.

Hoy en día la dieta humana es tan variada como lo es la diversidad cultural y no es más que un reflejo de las adquisiciones biológicas y comportamentales de los ancestros. Desde hace millones de años, con mayor precisión en los tiempos de la evolución del hombre las costumbres alimentarias han tenido infinidad de transformaciones. (Museo de la evolución humana. 2010).

En la actualidad y debido a toda esa trascendencia alimentaria, hace que los nuevos estilos de vida estén acompañados de nuevos productos, los cuales provocan modificaciones en determinados hábitos alimentarios que han sido claves en la evolución como especie.

Los hábitos alimentarios están determinados por factores como las condiciones geográficas, culturales, educativas, psicológicas, económicas, creencias.

En el municipio de Sibundoy hay una gran diversidad cultural, esto debido a que se conformó de diversas transformaciones originadas por el encuentro de variedad de culturas desde el momento de la colonización, por tal razón y por lo anteriormente ya mencionado es de interés para este trabajo responder al siguiente cuestionamiento: ¿Cuáles son los principales platos tradicionales del municipio de Sibundoy y su aporte nutricional?

#### **4. OBJETIVOS**

##### **4.1. Objetivo General**

Identificar las características cuali-cuantitativas de los principales platos tradicionales del municipio de Sibundoy

##### **4.2. Objetivos específicos**

- Describir los platos tradicionales de la población indígena y no indígena.
- Identificar las diferentes costumbres y tradiciones alimentarias de la población sibundoyense
- Analizar los aportes nutricionales de algunos de los platos tradicionales.

#### **5. METODOLOGIA**

##### **5.1. Tipo de estudio**

Descriptivo cuali-cuantitativo ya que se describen los platos típicos de la población estudio y su posterior análisis nutricional.

##### **5.2. Población**

Individuos sanos-indígenas y mestizos consumidores de los productos tradicionales de la región.

### 5.3. Muestra

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N: Total de la población = 100

Z: Nivel de confianza = 95% =1.96<sup>2</sup>

p: proporción = 50% =0.5

q: 1-p= 0.5

d: precisión = 5% =0.05

$$n = 100 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 / 0.05^2 \times 99 + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5$$

$$n = 94$$

A esta muestra se llegó utilizando un método probabilístico por conglomerado, utilizando un nivel de confianza del 95%, una proporción del 50% y una precisión del 5%.

Es importante aclarar que inicialmente se planeó seleccionar n=94 individuos pero al momento de realizar el trabajo de campo se redujo a 91 individuos, primero por el tiempo reducido para cumplir a cabalidad todas las actividades (1 semana) y segundo porque no todas las personas quisieron colaborar.

### 5.4. Criterios de inclusión

Personas nativas del municipio de Sibundoy

### 5.5. Criterios de exclusión

Adultos y niños enfermos

## 6. RECOLECCION DE LA INFORMACION

Es imprescindible la revisión de literatura, documentos, páginas de internet, libros, para así recolectar información útil acerca de los hábitos alimenticios de la población sibundoyense (indígenas- mestizos), además es necesario utilizar como fuente de información directa encuestas y entrevistas semiestructuradas (Anexo N° 4 y 5) en las que se indagaron si conoce o desconoce los platos típicos que se incluyeron, su frecuencia de consumo, el tipo de preparación, las porciones consumidas y las ocasiones en las cuales se acostumbra preparar dichos platos. Además se incluirá el respectivo consentimiento informado. (Anexo N°6).

Para analizar el aporte nutricional de cada plato fue esencial identificar ingredientes utilizados en la preparación y su cantidad, las porciones consumidas.

## **7. TABULACION Y ANALISIS**

En lo que respecta a los datos obtenidos con la realización de la encuesta se tabularon en Excel con la asignación de códigos. El código para el grupo de los mestizos M y según corresponda el número del encuestado, ejemplo M01. Para los indígenas con la letra I.

Para identificar los aportes nutricionales de algunos de los platos más consumidos en los dos grupos de población se tuvieron en cuenta tablas de composición de alimentos Colombianos (ICBF, 1996) y la tabla de composición de alimentos, Centro de Atención Nutricional, Medellín.1990, además para comparar los aportes de macronutrientes se toma como referencia una dieta basada en 2000 kilocalorías para adultos sanos, en edades comprendidas entre los 46-55 años y los porcentajes del valor calórico total para proteína del 15-20%, carbohidratos (CHOs) 55-60%, grasa 30-35%.

## **8. RESULTADOS Y DISCUSION**

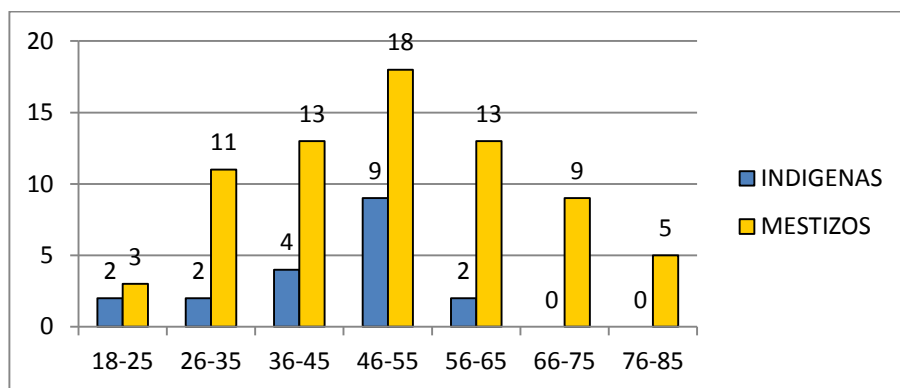
Se describen a continuación los resultados que se obtuvieron en las encuestas y entrevistas semiestructuradas realizadas a 91 personas, de las cuales 19 son indígenas y 72 mestizos.

### **Caracterización de la población**

Se encontró que la distribución por género de la población entrevistada fue 99% mujeres entre indígenas y mestizos y sólo el uno por ciento fue un hombre mestizo.

Como se explica en la gráfica N° 1, la mayoría de las personas encuestadas se encuentran en el rango de edad de 46 a 55 años, en este grupo de edad fue importante realizar las encuestas y entrevistas ya que tienen más arraigadas las costumbres y tradiciones. El rango de edad menos predominante es de 18-25 años, ya que los jóvenes se negaron a responder las encuestas.

**Grafica N° 1. Clasificación de la población por rangos de edad**



En la tabla N° 1 se presenta el nivel educativo de los habitantes del municipio encontrando que el más predominante es la primaria incompleta con un 24%, la secundaria completa en un 19%, en contraste sólo un 5% tiene nivel técnico profesional.

**Tabla No. 1. Distribución porcentual del Nivel educativo para la población encuestada**

NIVEL EDUCATIVO	MESTIZOS	INDIGENAS	TOTAL	PORCENTAJE
Primaria incompleta	16	6	22	24
Primaria completa	11	1	12	13
Secundaria incompleta	5	4	9	10
Secundaria completa	13	4	17	19
Técnico profesional	4	1	5	5
Nivel tecnológico	6	0	6	7
Nivel profesional	6	1	7	8
Posgrado	11	2	13	14
Total	72	19	91	100

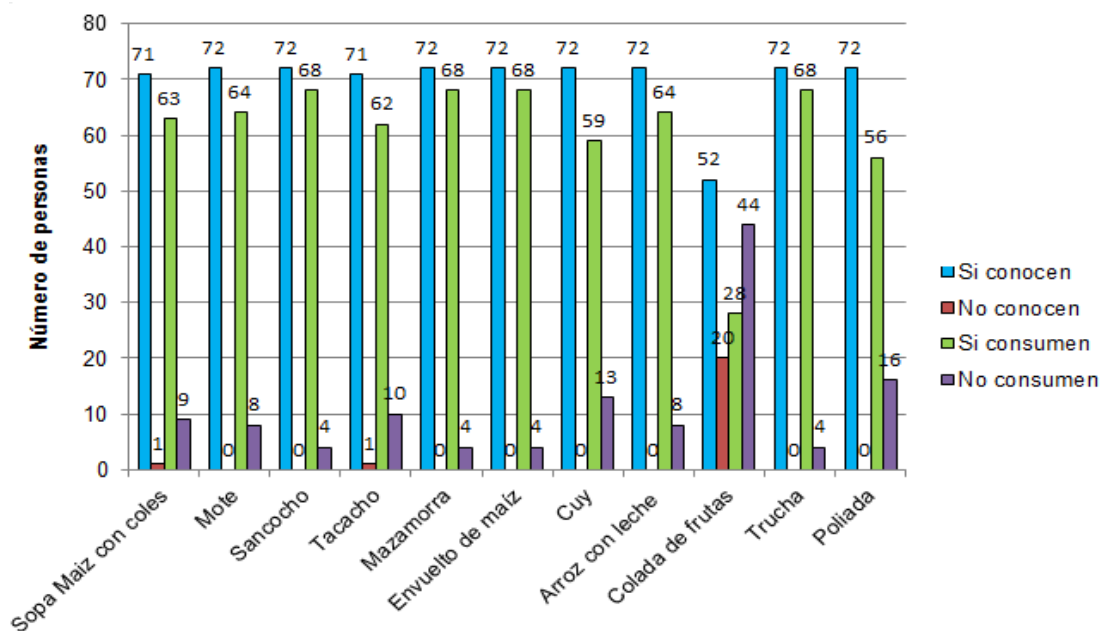
Es importante destacar que este municipio cuenta con un bajo nivel educativo en general, son muy pocas las personas que acceden a estudios superiores, sólo hay un Instituto tecnológico, pero no todas las personas cuentan con los recursos suficientes para acceder a estudios tecnológicos y/o universitarios, otro aspecto para tener en cuenta es que no hay universidades y las personas que quieren estudiar deben salir a otras ciudades lo que implica tener una solvencia económica.

En lo referente al lugar de nacimiento se encontró que 56 personas entre mestizos e indígenas nacieron en Sibundoy, 20 personas en Nariño, Cali, (2) Tolima (1) y municipios cercanos a Sibundoy (11). Cabe aclarar que las personas que refirieron un lugar de nacimiento diferente a la región de Sibundoy llevan muchos años viviendo en este lugar,

tiempo considerable en el que ya se han podido instaurar las costumbres, cultura y tradiciones alimentarias.

Se indagó a los mestizos, si conocían o no los platos tradicionales de la región, también si los consumían o no, ver gráfica N° 2. Se encontró que la mayoría de personas conoce estos platos, entre ellos se encuentran: sopa de maíz con coles, mote, sancocho, tacacho, mazamorra, envuelto de maíz, cuy, arroz con leche, trucha, poliada, Se pudo observar que de los platos propuestos para la encuesta 20 personas no conocían la colada de frutas.

**Gráfica N° 2. Distribución del conocimiento y consumo por parte de los mestizos de los platos tradicionales**

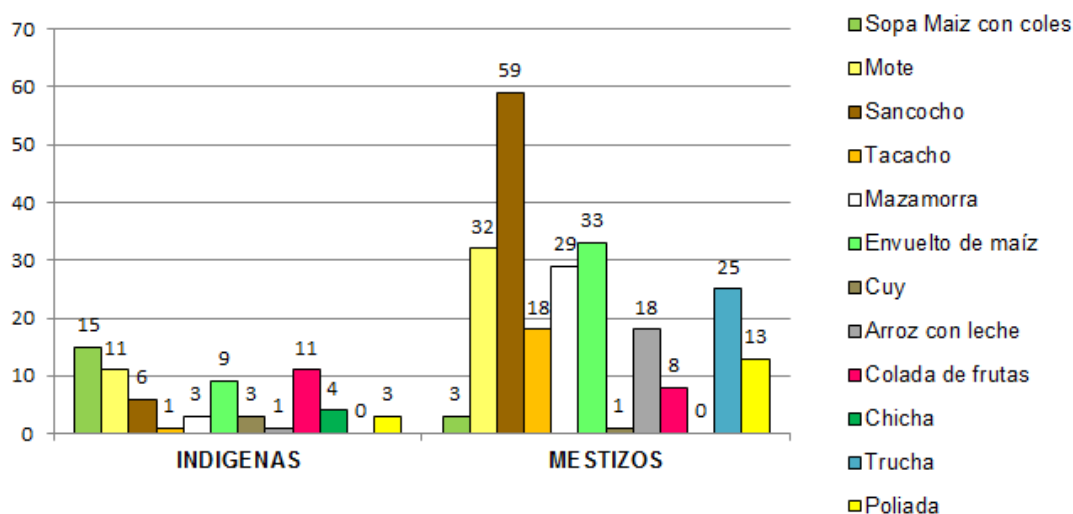


El grupo de población de los mestizos conoce la mayoría de los platos típicos tradicionales de la región de Sibundoy, pero no en todos los casos son consumidos, porque algunos no son de su agrado y otros porque son complicados de preparar, requieren tiempo y dedicación.

Teniendo en cuenta los platos más consumidos por los dos grupos, mestizos e indígenas en la gráfica N° 3 se puede comprobar que a pesar de tener en cuenta las mismas preparaciones, se encontraron diferencias en las costumbres alimentarias de ambos grupos. La preparación más consumida en orden de frecuencia de consumo en la comunidad Kamentsa es la sopa de maíz con coles, mote, colada de maíz con frutas, envuelto de maíz, mientras que en los mestizos es el sancocho, envueltos de maíz, mote y mazamorra.



**Grafica N°3.** Número de Personas: indígenas y mestizos que consumen los platos tradicionales (1-2 vez/semana)



Otro punto a destacar es que en los dos grupos consumen mote y envueltos de maíz con la diferencia que los indígenas los preparan, hacen todo el proceso, mientras que los mestizos los compran ya listos para consumirse. La descripción de algunos de los platos se encuentra en el anexo N° 7.

Otro aspecto significativo que se refleja en la graficas N° 2 y N° 3 es que los platos más consumidos por los mestizos son los menos consumidos por los indígenas como por ejemplo, los mestizos consumen muy poco la sopa de maíz, la colada de frutas, el cuy a pesar de afirmar que los conocen. Mientras que para los indígenas estos platos son la base de su alimentación, en cambio los menos consumidos son la trucha, arroz con leche y el tacacho y para los mestizos dichos platos son los que más frecuentemente consumen. Con lo anterior se corrobora lo sugerido por Montanari, 2006, “la diversidad no parece de todos modos destinada a desaparecer, sino incluso a acentuarse en el contexto general de la globalización, que ha cargado de nuevos significados la atención al descubrimiento o invención de las identidades alimenticias”.

Los mestizos describieron las diferentes razones que explican el bajo consumo de determinados platos, “*el cuy es costoso*” (M001), “*el cuy no me agrada*” (M003), “*colada de maíz con frutas es muy pesada prefiero utilizar la avena y el arroz combinado con frutas*” (M001), “*colada de maíz con frutas nunca la he consumido porque no me agradan las coladas*”(M003), “*debemos acogernos al menú que nos ofrecen en el restaurante*”(M012).

Los indígenas mencionaron el no consumo de esos platos principalmente por el costo. Lo anterior se ratifica con lo que plantea Herrera, 2010, “la cultura alimentaria proporciona una matriz básica que permite integrar criterios, normas, informaciones, etc. en una especie de salsa cultural donde convergen las divergencias”.

Los indígenas especialmente dan prioridad a los platos que por muchas generaciones han formado parte de la cultura y tradición de su comunidad, manifestaron: “*Estos platos son una construcción de costumbres y culturas que se han originado a través de nuestros antepasados*” (I017), “*nuestros ancestros nos han criado con esas costumbres, alimentarse bien para vivir bien*” (I013); “*son platos que identifican a la comunidad ya que son propios de ésta*” (I015), hay una gran oferta de platos sin embargo, optan por los platos tradicionales que hacen parte de su cultura alimentaria, la cual los ha marcado desde hace muchos años atrás. Prefieren platos en los que se utilicen ingredientes que sean cultivados en su chagra, alimentos sin fungicidas, sin químicos, “*alimentos naturales que les ofrece la madre tierra*”(I010), cultivan alimentos como frijol tranca, maíz, coles, cunas, ají, habas, cilantro, cebolla, frutas como: moras, tomates, uvillas (uchuvas), chilacuán (papayuela) (anexo N° 8.) como también eligen los animales (cuy, conejos, pollos, vacas) que ellos mismos crían y alimentan.(anexo N°9) Además refirieron: “*prefiero estos platos ya que los alimentos son cultivados con esfuerzo y libres de contaminantes, siendo así productos saludables*” (I016), “*estos platos representan la herencia que los mayores nos han dejado para sobrevivir, que es nuestra madre tierra y en ella nuestra chagra tradicional en la cual podemos encontrar alimentos sanos*” (I018). Con lo anterior se puede confirmar lo que plantea Montanari, 2006, “como la lengua hablada, el sistema alimenticio contiene y transporta la cultura de quien la práctica, es depositario de las tradiciones y la identidad del grupo. Constituye por tanto un intercambio cultural: es instrumento de identidad”.

Sin embargo las personas encuestadas manifestaron que a los jóvenes y niños de la comunidad indígena ya no les agradan los platos tradicionales, es así como en la actualidad se ha ido perdiendo su cultura alimentaria, tal como lo expresa Montanari: “cada cultura, cada tradición y cada identidad son un producto de la historia, dinámico e inestable, generado por fenómenos complejos de intercambio”.

Con respecto al lugar del consumo de los platos se informó que los indígenas aparte de consumir algunos de estos platos en su casa también los consumen en ocasiones especiales, en los cuales según lo observado acostumbran principalmente consumir cuy, mote y otros refirieron el consumo de envueltos de choclo. Entre los días especiales que celebran en esta comunidad se encuentran: **el día de los difuntos** (2 de Noviembre) para

conmemorarlo, preparan desde el día anterior deliciosos platos que eran los preferidos de los difuntos estando en vida, estos se dejan en la mesa. Al día siguiente se reúnen en familia para compartirlos después de misa y también ofrendar los platos a sus difuntos. **El carnaval indígena**, (Bétsknote) es el día más importante, es la fiesta tradicional, día del perdón y del regocijo. Entre los Kamentsa es el día de acción de gracias por las cosechas. Se celebra en los tres días anteriores al miércoles de ceniza. Los indígenas con sus trajes típicos, coronas de plumas o fajas y banderas de diversos colores se reúnen en la plaza principal del pueblo, al son de tambores y flautas, desfilan en orden, bailan individualmente, echan pétalos de flores como señal de cariño y respeto. (Anexo N° 10)

**El camarico:** Así se llama la bandeja o batea en la cual se obsequian a las personas importantes alimentos en días especiales o como bienvenida a nombre de la comunidad, con solemnidad y a veces con música.

El camarico en el carnaval tiene un status especial:

1. A los ex gobernadores: El gobernador actual de la comunidad le ofrece el camarico a través de un lenguaje ceremonial, le brinda 12 o 15 huevos, mote y 5 porciones grandes de carne. Pica los huevos en porciones más pequeñas, igualmente la carne y brinda a todos los asistentes.
2. Bandereros: son invitados especiales seleccionados por el gobernador del cabildo indígena, para ellos se asigna una bandeja con menos porciones que la anterior.
3. Camarico para el pueblo en general: Distribuyen los alimentos que se han preparado en el cabildo: mote, carne y huevo.

Este acto significa el compartir, algunos reciben carne para “guangiar” o guardar, no es comer todo a la vez, reciben y de lo que guardan lo distribuyen entre su familia.

La minga y cuadrilla son un sistema de trabajo comunitario de 30 a 50 personas que se ayudan y se rotan para trabajar, son sistemas de trabajo comunitario. En la minga realizan un determinado trabajo, la persona que recibe la ayuda no paga a los trabajadores en dinero sino que le ofrece la comida y la bebida, sin obligación de pagar, generalmente se realizan mingas para arreglo de las chagras, cargar leña, construcción de casas. Cuando convoca el gobernador, primera autoridad del cabildo hacen trabajo comunitario y son atendidos en el cabildo. Se ofrece mote, carne, huevo y de bebida la chicha.

En la cuadrilla se realiza el trabajo generalmente en las chagras. El líder de la cuadrilla se llama caporal. La comida que se ofrece en las cuadrillas no es especial, se ofrece sopa de maíz con coles y la chicha que es una bebida tradicional. (I010)

Según lo anterior, se evidenció en la comunidad indígena que en días especiales, mingas, fiestas, carnaval, día de los difuntos, preparan sus platos, se reúnen y los comparten, según Contreras 2002, “la comida constituye un medio universal para expresar sociabilidad y hospitalidad. La proximidad o estrechez de las relaciones sociales entre las personas puede expresarse mediante los tipos de alimentos y comidas que toman juntos, así como por la frecuencia de las mismas. No comemos solo para alimentarnos: lo hacemos también en gran medida por razones ceremoniales y sociales”.

En los mestizos el 86,1% consumen los platos en su casa, mientras que el 6,9% los consumen en casa de algún familiar y en igual porcentaje los consumen en restaurante en contraste, los indígenas siempre lo hacen en su casa a menos que sea un día especial. Esto explica la necesidad de esta comunidad de mantener el significado de unión y agradecimiento que le dan al alimento como también la conservación de su tradición.

Por otra parte, a la hora de preparar los alimentos en un 100% las mujeres son las encargadas de las preparaciones, algo que en esta sociedad desde hace muchos años atrás sigue siendo reflejado y como lo plantea Contreras, 2002: “en la provisión de las comidas las mujeres demuestran su habilidad para ser “buenas esposas y madres”.

También es de destacar que tanto la mujer mestiza como la kamentsa llegan a subordinar sus propias preferencias alimentarias a las de su compañero y las de sus hijos. Si a alguno de los miembros de la familia no les agrada algún plato, ellas se ven forzadas a dejar de prepararlo y por ende de consumirlo. Con los mestizos ocurre algo similar, se evidenció que consumen un determinado plato esporádicamente por dicha razón: “*Tacacho lo consumimos esporádicamente porque no les gusta a mis hijos*”(M007), “*los preparo esporádicamente porque no a todos los de la familia les gusta*”(M005), “*Poliada se prepara esporádicamente porque no a todos les gusta*”(M015), “*sopa de maíz con coles la consumimos esporádicamente porque no comen todos, la consumimos cuando estamos los que nos gusta*”(M015), y “*sopa de maíz con coles y poliada no se consume porque a los niños no les gusta*”(M025).

Al momento de elaborar los platos se reportaron algunas diferencias en los alimentos que se utilizan para dicha preparación por ejemplo en el tacacho: el ingrediente irremplazable es

el plátano verde, como también los chicharrones de cerdo y el guiso de cebolla frita. Algunos reportaron adicionar mantequilla, papa, caldos maggi y tomate.

Para el sancocho en el anexo N°7 (ficha técnica N° 2) se describe su preparación y algunos datos de su historia. Coincidieron mestizos e indígenas en la utilización de ingredientes como yuca, papa, plátano, carne o pollo, frijoles, mazorca y habas. Algunos mestizos mencionaron agregar pimentón, ahuyama, arveja, menudencias y caldos maggi. Los indígenas adicionan repollo y cunas (Tubérculos muy parecidos en su aspecto a las papas y en su sabor a la yuca) cuando no utilizan papa.

En los envueltos, en el anexo N°7 (ficha técnica N°7) se describe su preparación. Se encontró que el ingrediente principal es el maíz, también coincidieron en el queso, mantequilla, sal, algunos encuestados reportaron añadir leche, huevos, harina de maíz (promasa) para su preparación.

En la poliada es el maíz su ingrediente fundamental y se reportó además la adición de leche, papa y frijol. La diferencia que se encontró en su preparación es que en la comunidad indígena muelen el maíz y los mestizos lo licuan.

Sopa de maíz con coles en la preparación tanto por los mestizos como por los indígenas añaden maíz molido, frijol, carne y coles. Se encontró disparidad en que los mestizos agregan papa y los indígenas cunas.

Con lo anterior puede analizarse que los mestizos se inclinan más por la elección de alimentos industrializados mientras que los indígenas eligen alimentos orgánicos de su chagra, ellos aún conservan las tradiciones alimentarias que tienen un significado ancestral para su comunidad.


Dichas diferencias están determinadas por el gusto como lo plantea Montanari, el gusto es un producto cultural, "La definición del gusto forma parte del patrimonio cultural de las sociedades humanas. Así como existen gustos y predilecciones diferentes en diversos pueblos y regiones del mundo, así los gustos y predilecciones cambian en el curso de los siglos". (Montanari, M. 2004)

Para cuantificar los aportes nutricionales de algunos de los platos consumidos y tras la observación de su preparación, se tuvieron en cuenta: el análisis nutricional, para el cual se tomó peso neto en crudo y cocido de cada uno de los alimentos y el tamaño de la porción utilizado en cada una de las recetas.

Para poder analizar y comparar los aportes de calorías y macronutrientes de dichos platos (proteínas, carbohidratos, grasas), se tuvo en cuenta una dieta equilibrada de 2000 calorías/día, de las cuales cada comida principal debe aportar el 25% del valor calórico total (VCT):

**Una dieta equilibrada de 2000 Calorías/día contiene:**

74,5 g de proteínas aportan: 296,7 Cal.  14,88 %

71,96 g de lípidos aportan: 647,6 Cal.  32,38 %

267,7 g de Hidratos de Carbono aportan: 1070,8 Cal.  53,5%

**\*En un tiempo de comida principal los aportes deben ser (25% VCT):**

**Calorías: 500, Proteína: 18 g, hidratos de carbono 68g, grasas 16g.**

**El tacacho**, su preparación y análisis del aporte nutricional se encuentran en la Ficha técnica N°1 y algunos datos de su historia se detallan en el anexo N° 7. Los aportes de calorías y macronutrientes sobrepasan lo recomendado para un tiempo de comida principal.

Los altos valores de proteína y grasa atribuidos a la carne de cerdo se deben a que la porción excede lo recomendado, teniendo en cuenta lo consignado en las guías alimentarias para la población colombiana ICBF 1999, la porción recomendada de proteína animal por persona al día es de 100g y se reporta en el análisis nutricional 152 g. Algunos adicionalmente utilizan acompañamientos para el tacacho como el arroz y el huevo frito con lo cual se incrementarían aún más las calorías. Es aconsejable disminuir el tamaño de la porción del tacacho como de la carne y adicionar otro tipo de acompañamientos basados en frutas, verduras y hortalizas para lograr una preparación variada con aportes adecuados tanto de micro como de macronutrientes.

**La poliada**, el análisis de esta preparación se encuentra en el anexo N° 7 (ficha técnica N° 8 y las tablas 3 Y 3.1). Teniendo en cuenta que es un plato consumido en un tiempo de comida principal, los aportes calorías y proteína son bajas, su aporte es únicamente de carbohidratos provenientes del maíz. Se pudo observar que en algunas familias no añaden ningún acompañamiento a este plato lo cual no es la opción ideal ya que como se observa

los aportes de macronutrientes no son suficientes, ni adecuados, en otros casos, utilizan un acompañamiento de arroz y algún tipo de proteína de origen animal (carne o pollo), lo cual sería la opción más adecuada ya que este plato aporta proteínas solamente de origen vegetal que no alcanzan a cubrir lo requerido para este tiempo de comida. Lo ideal para complementar nutricionalmente este plato sería agregar verduras y hortalizas frescas, carne, pollo o pescado y frutas de diversas variedades en su estado natural.

**Colada de maíz con lulo- colada de maíz con chilacuán**, el análisis y la preparación se encuentran en las fichas técnicas N° 9 y 10, en este plato el aporte de Carbohidratos es de 11,20% atribuidos al maíz molido, la panela y las frutas, los demás macronutrientes como la grasa y la proteína no son significativos por su aporte nulo. Los indígenas que son los que más la consumen, acostumbran hacerlo en las tardes (onces) o en las noches (cena) acompañada de una arepa, pan o envueltos, con lo que incrementaría el aporte solamente de carbohidratos. Se recomienda no consumir estas coladas como parte de una comida principal ya que sus aportes nutricionales están basados únicamente en carbohidratos y no es lo recomendado para una dieta equilibrada y suficiente. En cuanto a los tiempos de cocción de las frutas no es aconsejable que excedan los 8 minutos por la pérdida de vitaminas y minerales.

Para finalizar, **la sopa de maíz con coles**, el análisis nutricional y la preparación se encuentra en el anexo N°7 (ficha técnica N° 11), (tablas 6 y 6.1). Este plato se consume principalmente al almuerzo (comida principal) aporte de proteína es alto pero es importante tener en cuenta que este aporte en su totalidad es de origen vegetal atribuido a las coles, los frijoles y el maíz, por tal razón es fundamental equilibrar este aporte con proteína de origen animal (carnes), el aporte de grasas es adecuado y el de Hidratos de Carbono se puede complementar para suplir totalmente los requerimientos, se recomienda acompañar la sopa con una ensalada y/o agregar verduras a la vishana a un tiempo de cocción corto. Lo ideal sería agregarlas a la olla 6 minutos antes de servir para no perder las características nutricionales de estos alimentos.

Otro aspecto a resaltar es que el tiempo de cocción de esta sopa fue aproximadamente de 35 minutos, es recomendable no dejar tanto tiempo los alimentos hirviendo ya que habrá pérdidas de los nutrientes contenidos en cada uno de los ingredientes.

## 9. CONCLUSIONES

Los platos tradicionales más consumidos en común por los dos grupos de población son el mote y el envuelto de maíz. La base de la preparación de estos platos es el maíz, alimento que se encuentra de manera permanente en el municipio de Sibundoy. Es por ello que el maíz es el alimento que forma parte importante de su alimentación en diversidad de elaboraciones.

Los platos más consumidos por los indígenas son la sopa de maíz con coles, mote, envuelto de maíz, colada de maíz con frutas y los mestizos sancocho, envueltos de maíz, mote, mazamorra.

Los indígenas prefieren preparar sus platos con alimentos que ellos mismos cultivan, y la fuente proteica proviene de los animales que ellos crían y alimentan. Además de consumir estos platos habitualmente, los consumen en ocasiones especiales ya que para ellos alimentarse es un acto para compartir, demostrar cariño y afecto.

La población mestiza acostumbra a preparar algunos de los platos tradicionales en la casa, pero en ocasiones los compran listos para su consumo, porque dicen, que estos platos requieren de mucho tiempo para su elaboración.

Al momento de preparar los alimentos son las mujeres las encargadas, en ninguna familia se mencionó a algún hombre que realice esta actividad. En las familias cada miembro tiene sus gustos, preferencias y es así como la mujer se ve obligada a dejar de consumir los platos de su agrado porque a alguno o a todos los miembros de su familia no les agrada algún plato. Es entonces como la mujer subordina los platos de su predilección a las de su familia.

En lo que respecta a las tradiciones alimentarias indígenas reportaron que para los jóvenes los platos consumidos por la comunidad no son de su agrado, se está perdiendo esa cultura alimentaria que los destaca.

El aporte nutricional de los platos es atribuido principalmente a los carbohidratos aportados por el maíz, en el caso de los más consumidos por los indígenas, la colada de maíz con frutas, en la sopa de maíz con coles este macronutriente lo aportan además del maíz los frijoles, para el caso de los mestizos uno de los más consumidos es la poliada que dichos aportes se atribuyen únicamente al maíz. Con cada uno de los análisis respectivos se observa que estos platos no cuentan con aportes significativos de macronutrientes fundamentalmente de proteína de alto valor biológico.



## **10. RECOMENDACIONES**

Es fundamental que en la alcaldía de Sibundoy se incorporen estrategias encaminadas a promover, conservar y difundir la cultura alimentaria que caracteriza a la población.

El gobierno municipal y departamental deben apoyar las chagras tradicionales de la comunidad Kamentsa destinando recursos para ello ya que son un medio de cultivo natural y saludable, no se utiliza ningún tipo de químicos, fungicidas y además son cultivos propios de la región.

Es de vital importancia crear programas para los niños en los que se implemente la cultura y tradiciones alimentarias indígenas ya que desde ese momento de la vida comienzan a instaurarse las bases de la misma.

También es aconsejable promover el consumo de alimentos naturales y saludables y no alimentos industrializados elaborados con productos químicos colorantes y conservantes

Intentar cambiar los hábitos/ costumbres alimentarios de toda una población que durante mucho tiempo se ha alimentado de la misma manera es difícil, lo ideal sería poderlos guiar con talleres prácticos, en cuanto al consumo de proteína de alto valor biológico, y en la adición de acompañamientos como frutas frescas, verduras y hortalizas.

## 11. BIBLIOGRAFIA

Alcaldía de Orito – Putumayo (2010). [Versión electrónica]. Recuperado el 22 de mayo, 2014, de: [http://orito-putumayo.gov.co/mapas\\_municipio.shtml?apc=bcxx-1-&x=2826034](http://orito-putumayo.gov.co/mapas_municipio.shtml?apc=bcxx-1-&x=2826034)

Apicius, A. (2010). El plátano, algunos datos [versión electrónica] recuperado el 20 de Marzo, 2014, de <http://historiasdelagastronomia.blogspot.com/2010/12/el-platano-algunos-datos.html>

Contreras, J. (2002). Alimentación y cultura-necesidades, gustos y costumbres. México: Grupo Editor Alfa omega.

Daza Blanca Ysabel (2013). Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia. Programa de doctorado. Universidad de Barcelona.

Departamentos de Colombia (2012). [Versión electrónica]. Recuperado el 22 de mayo, 2014, de: <http://listas.20minutos.es/lista/departamentos-de-colombia-324798/>

Figueroa, M, Arteaga, G, Quintero, C. (2012). Putumayo inventario de patrimonio cultural. Bogotá: Nomos impresores.

Fogón de negros: cocina y cultura en una región latinoamericana.(2007). [Versión electrónica]. recuperado el 15 de Marzo, 2014, de <http://www.revistahistorik.com/fogondenegros.html>.

Gobernación del Putumayo. (2013). Información General. [versión electrónica] recuperado el 27 de Enero, 2014, de: <http://www.putumayo.gov.co/nuestro-departamento/informacion-general.html>.

Herrera, P. (2010). Del comer al nutrir. La ignorancia ilustrada del comensal moderno. España.

ICBF (1996). Tabla de composición de alimentos colombianos. Bogotá: grupo administración de impresos de la división de recursos físicos.

Insignares, J. (2008). El bollo e' mazorca. [Versión electrónica]. Recuperado el 20 de Marzo, 2014, de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/memorias/article/viewFile/456/243>

Jamiy, L. (1999). La chagra de los hablantes de kamëntsa. Sibundoy.

Jamiy, F. (2012). [Versión electrónica]. Recuperado el 9 de Febrero, 2014, de: <http://puebloindigenacamentsabiya.blogspot.com/>

Jordá, M. (2007). Diccionario práctico de gastronomía y salud. España: ediciones Díaz de santos.

Juajibioy, C. (1992). Pueblo indígena kamëntsa-hábitos alimentarios.

Mantilla, O, Quintero, M. (2011). La buena mesa colombiana: pretexto para el turismo. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

Montanari, M. (2004). La comida como cultura. España: Ediciones Trea.

Museo de la evolución humana. (2010). [versión electrónica]. Recuperado el 10 de Febrero, 2014, de:[http://www.museoevolucionhumana.com/~museoevo/assets/docs/publicaciones/publicacion\\_11\\_es.pdf](http://www.museoevolucionhumana.com/~museoevo/assets/docs/publicaciones/publicacion_11_es.pdf).

Platos típicos del Putumayo. (2012). [versión electrónica]. Recuperado el 10 de Febrero, 2014, de:  
<http://miputumayo.com.co/>

Vela, Enrique. (2011).El maíz de la época prehispánica a la actualidad. En: Arqueología Mexicana. Edición especial, vol. 38.

**ANEXO N° 1. Mapa de Colombia por regiones**



Imagen tomada de: <http://listas.20minutos.es/lista/departamentos-de-colombia-324798/>

**ANEXO N° 2. Mapa del departamento del Putumayo**

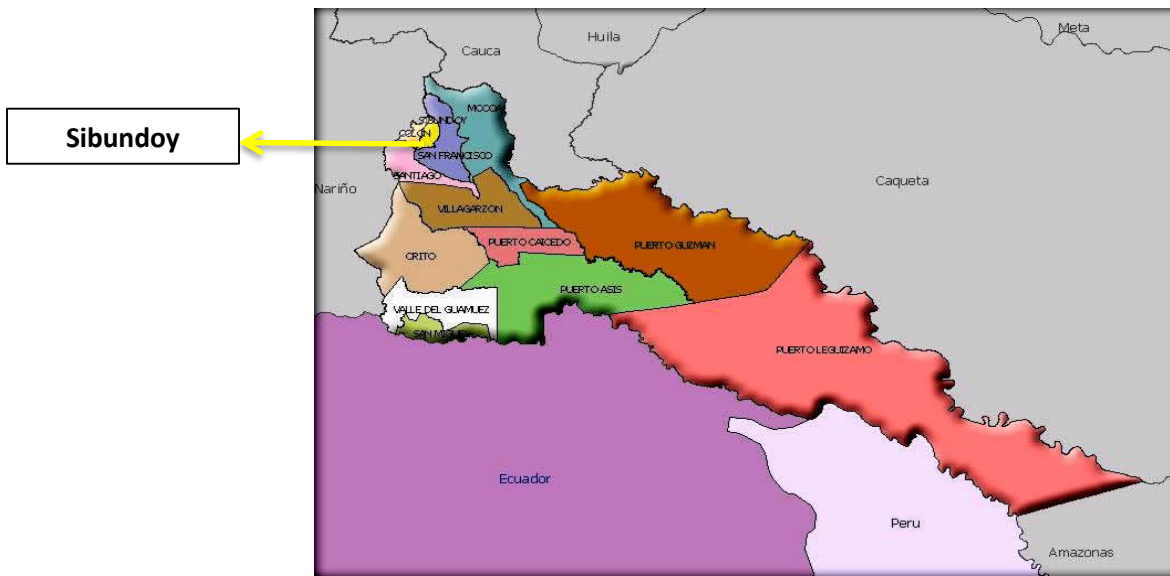


Imagen tomada de: [http://orito-putumayo.gov.co/mapas\\_municipio.shtml?apc=bcxx-1-&x=2826034](http://orito-putumayo.gov.co/mapas_municipio.shtml?apc=bcxx-1-&x=2826034)

**ANEXO N° 3. Panorama Municipio de Sibundoy-Putumayo**



**Foto 1.** Leyton, A



**Foto 2.** Leyton, A

#### **ANEXO N°4**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN ESTUDIO DE INVESTIGACION: DESCRIPCION CUALI-CUANTITATIVA DE LOS PLATOS TRADICIONALES DEL MUNICIPIO DE SIBUNDYOY-PUTUMAYO**

Investigador: Andrea Leyton Narváez

Lugar de realización de la entrevista: Municipio de Sibundoy-Putumayo

Fecha de realización: \_\_\_\_\_

Nombre de participante: \_\_\_\_\_ N° Doc. Identidad: \_\_\_\_\_

Por medio de este documento se le está invitando a participar de manera voluntaria en la entrevista que se realizará con el fin de recolectar los datos necesarios para llevar a cabo el presente estudio, que servirá para cumplir el requisito de trabajo de grado para aspirante al título de Nutricionista Dietista de la estudiante (Lizeth Andrea Leyton Narváez) de la Pontificia Universidad Javeriana, a continuación y para su mayor información se desglosan el objetivo que se quiere alcanzar y los resultados que se desean obtener:

**Título de la Investigación: Descripción cuali-cuantitativa de los platos tradicionales del municipio de Sibundoy-putumayo**

**Objetivo General:** Identificar las características cuali-cuantitativas de los principales platos tradicionales del municipio de Sibundoy

**Los resultados esperados:** Se espera identificar los platos tradicionales, hábitos y costumbres alimentarias de la población y así analizar los aportes nutricionales de los mismos para de esta manera dar recomendaciones para mejorar nutricionalmente algún plato si se hace necesario.

Cabe resaltar que la idea del estudio surgió a partir de la inquietud por conocer y profundizar sobre algunos platos típicos del municipio de Sibundoy su frecuencia de consumo y forma de preparación.

**Aclaraciones:**

- Su participación será libre y voluntaria.
- Usted no recibirá ningún beneficio económico o de otra índole por su participación.
- Su nombre o identidad no serán utilizados para otros fines diferentes al aquí mencionado.
- La información que usted proporcione se mantendrá bajo estricta confidencialidad.
- Sus declaraciones se grabaran para realizar el posterior análisis de la información y solo la investigadora tendrá acceso a las mismas.

De la sinceridad y honestidad en sus respuestas se logrará la calidad de la investigación.

**Firmas:**

**He leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. Convengo en participar en este estudio de investigación.**

\_\_\_\_\_  
Firma y Documento de Participante  
Investigadora

\_\_\_\_\_  
Firma y Documento de

**ANEXO N° 5. Entrevista población indígena Sibundoy Putumayo**

**CARACTERIZACION DEL PARTICIPANTE**

SEXO	EDAD	LUGAR DE NACIMIENTO	LUGAR RESIDENCIA ACTUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACION
a) Masculino	_____			a) Soltero	a)Primaria completa	
b) Femenino	<b>AÑOS</b>			b) Casado c) Unión libre d) separado	b)Primaria incompleta c)Secundaria completa d)Secundaria incompleta e)técnico profesional f)Nivel tecnológico g)Nivel profesional h)Posgrado	

**CONSUMO DE ALIMENTOS TRADICIONALES:**

**1. ¿Qué platos consume con más frecuencia? ¿Por qué?**

---



---



---



---

**2. ¿En qué lugar consume esos platos?**

---



---



---

**3. Sabe preparar estos platos? O alguno de ellos?**

---



---



---



---

**4. ¿Cómo los prepara?**

---

---

---

**5. ¿Es fácil conseguir los ingredientes que necesita para preparar los platos?**

---

---

---

**6. ¿Hay platos especiales, para días especiales? ¿Cuáles?**

---

---

---

---

**7. ¿Qué significado tienen para usted o su comunidad estos platos?**

---

---

---



## ANEXO N° 6. Encuesta población no indígena

### Caracterización del participante

SEXO	EDAD	LUGAR DE NACIMIENTO	LUGAR RESIDENCIA ACTUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACION
a) Masculino b) Femenino	_____ AÑOS			a) Soltero b) Casado c) Unión libre	a) Primaria completa b) Primaria incompleta c) Secundaria completa d) Secundaria incompleta e) técnico profesional f) Nivel tecnológico g) Nivel profesional h) Posgrado	

### 1. ¿Cuál de los siguientes platos conoce y consume?

Plato	Conoce		Consume	
	Si	No	Si	No
Sancocho				
Sopa de maíz con coles				
Poliada				
Trucha frita				
Tacacho				
Cuy asado				
Envuelto de maíz				
Mote				
Arroz con leche				
Mazamorra				
colada de maíz con frutas: lulo, mora, tomate, chilacúan				

**2. ¿Cuáles consume y con qué frecuencia?**

Sancocho	Sopa de maíz con coles	Poliada	Trucha frita	Cuy asado
a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente

Mote	Arroz con leche	Mazamorra	Colada de maíz con frutas	Tacacho	Envuelto de maíz
a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente	a)1 vez semana b)2 veces semana c)1 vez mes d)esporádicamente

**3. Si su respuesta a la pregunta anterior fue ESPORADICAMENTE en la frecuencia de consumo de algunos platos justifique su respuesta**

---



---



---

**4. ¿Consume los platos tradicionales en familia?**

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

**5. En qué lugar consume los platos mencionados?**

- a) en su casa
- b) en casa de algún familiar
- c) Restaurante

**6. ¿Si consume los consume en el hogar, quien es el encargado de la Preparación de los platos?**

---

**7. ¿Cómo prepara cada uno de los platos? Que ingredientes utiliza?**

---



---




---

## **ANEXO N° 7. Descripción de los platos tradicionales, algunos datos de su historia, Receta y preparación**

**Tacacho:** aún no se reportan datos desde el momento en el cual el tacacho que hace parte de la cultura alimentaria putumayense, ni el porqué de su nombre, pero al tiempo es de resaltar que debido a toda la trascendencia cultural-alimentaria que se ha venido dando desde hace muchos años atrás se pueden ir comprendiendo sus orígenes. Un ejemplo de ello se encuentra exactamente en el valle del cauca, donde preparan el plato de manera similar al tacacho, como ingrediente principal usan el plátano, también la forma de prepararlo con la única diferencia que el plátano se fritó y posteriormente se machaca, se le agrega sal, ajo, se forma una masa dando la forma de bola y se agregan chicharrones, lo denominan "marranitas". En la literatura se reporta que exactamente en el siglo XVIII se configura la comida en dicha región y diversidad de preparaciones entre las que se encuentran las marranitas gracias al aporte de los esclavos africanos. Con lo anterior se puede deducir que el tacacho tiene un origen africano debido a la trascendencia cultural entre dos departamentos vecinos, Valle del Cauca y Putumayo. El plátano es fundamental en la alimentación de los putumayenses, ya que además hay municipios en los que se cultiva. Hasta el momento hay diversas maneras de preparar este plato, todo depende de los gustos de la persona. Como un dato importante y al ser el ingrediente principal de esta preparación se detalla la historia del plátano, el cual tuvo su origen en el Sudeste Asiático, en el llamado archipiélago Malayo o región Indo Malaya en el Asia meridional, y en una amplia región que se extendería desde el noreste de India al norte de Australia. Los comerciantes europeos llevaron noticias del árbol o planta a Europa alrededor del siglo III a. C., Se conoce en el Mediterráneo desde el año 650, la especie llegó a las islas canarias en el siglo XV, pero no lo introdujeron hasta el siglo XX en toda Europa. De las plantaciones de África Occidental y Las Canarias, los colonizadores portugueses y españoles lo llevarían a Sudamérica en el siglo XVI. En el Siglo XX este alimento se convierte en uno de los más cultivados en Centro y Sur América, siendo uno de los principales renglones de exportación en los países tropicales y convirtiéndose en el cuarto cultivo a nivel mundial.

La teoría sobre la llegada del Plátano a Colombia tiene dos líneas: la primera dice que la planta fue llevada por los árabes a España y, de ahí directamente a América, o por la vía de las Canarias, con los colonizadores españoles; entra por la zona del Darién y se difunde por toda la costa Pacífica. Otros dicen que lo trajeron los Padres Dominicos por el Orinoco, entró a los Llanos Orientales y fue sembrado primero en el municipio de San Martín, en el actual departamento del Meta.

## Ficha técnica 1. Preparación del Tacacho

Tacacho				
<b>Numero de porciones: 3</b>	<b>Descripción:</b> Es uno de los platos típicos del Putumayo, es un puré de Plátano que se sirve principalmente acompañado de carne de cerdo. Se realiza con Plátano Hartón, y mejor si este es Putumayense, que tiene una textura especial que no se logra con otro tipo de plátanos.			
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Peso neto en gramos</b>	<b>Foto</b>	
Plátano Hartón verde	2 unidades	600		
Costilla de cerdo	1 libra	550		
Tocino de cerdo picado en trozos pequeños	Media libra	240		
Cebolla larga / junca picada	2 tallos	10		
Aceite / girasol	1 cucharadita	5		
Sal	1 cucharada	10		
<b>Preparación:</b> 1. Se pelan y pican por la mitad los plátanos 2. En un litro de agua se agregan los plátanos con 1 cucharadita de aceite (puede ser de oliva, girasol, maíz) y sal. se dejan hervir por espacio de 25 a 30 minutos, hasta que los plátanos ablanden. 2. Aparte, ponga a freír el tocino a fuego medio para obtener también la manteca, con la cual se sofríe la cebolla larga picada. 4. Se sofríe la cebolla junca picada en una paila con el aceite obtenido de los chicharrones 5. se sofríe la costilla de cerdo sin agregar aceite, solamente con el aceite que libera la misma. 6. Cuando esté blando el plátano, retire el agua sobrante y empiece a majarlo/ triturarlo (ideal con un palo para hacer tacacho o palo de mortero grande). 7. Se va agregando de manera gradual el chicharrón en trozos pequeños y el sofrito de cebolla, hasta obtener una masa uniforme. 9. Y está listo para servir, acompañado de la costilla de cerdo.				
<b>Aporte Nutricional</b>				
<b>1 Porción de Tacacho aporta</b>				
	<b>Gramos</b>			
<b>Kilocalorías</b>	<b>Proteína</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Grasas</b>	<b>Fibra</b>
968,3 kcal	32,5	75,6	44	1

1. Fotos de la preparación del tacacho



Foto 3-9. Leyton, L

**Tabla N°2. Análisis nutricional total de la preparación tacacho-Peso neto crudo**

ALIMENTO	CANTIDAD (g/ml)	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
**Plátano Hartón verde	600	852	7,20	1,20	226,80	3
**Carne cerdo	456 parte comestible	1130	75,2	89,8	0	0
**aceite	5ml	44,2	0	5	0	0
*Tocino de cerdo grasa menor al 10%	240	655,2	0,10	18	0	0
	<b>TOTAL</b>	<b>2681</b>	<b>82,5</b>	<b>114</b>	<b>226,80</b>	<b>3</b>

**Tabla N° 2.1. Análisis porción servida individual- tacacho**


ALIMENTO	CANTIDAD (g/ml)	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
**Plátano Hartón verde	200	282	2,4	0,4	75,6g	1
**Carne cerdo	152 parte comestible	376	25,0	29,9	0	0
**aceite	1,6 ml	14,14	0	1,60	0	0
*Tocino de cerdo grasa menor al 10%	80	218,4	0,03	6	0	0
	<b>TOTAL</b>	<b>890,5</b>	<b>27,4</b>	<b>37,9</b>	<b>75,6</b>	<b>1</b>

\*Tabla de composición de alimentos, Centro de Atención Nutricional, Medellín.1990

\*\* Tabla de composición de alimentos colombianos, ICBF, Bogotá, 1996


**PORCENTAJES VALOR CALORICO TOTAL DE LA PORCIÓN: Proteína: 5,48%, Grasa: 17,06%, Hidratos de Carbono: 15,42%**

## Ficha técnica 2. Preparación del sancocho

<b>Sancocho</b>	
<p><b>Descripción:</b> La literatura data sobre su origen español en el siglo XVII, lo denominaron “olla podrida” por el poderío o sustancia de su contenido. Se basa en carne, tocino, legumbres, jamón, carne de aves, embutidos variados, cocido a fuego lento. Jordá, M. (2007).</p> <p>Debido a las influencias colonizadoras españolas, nace el sancocho en Colombia, considerándose en la actualidad como uno de los platos típicos del país, con particularidades en cada uno de sus ingredientes dependiendo de cada región, es así como en el municipio de Sibundoy tiene su sazón tradicional.</p>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Foto</b>
Pollo/Gallina/Carne de res, espinazo/Cerdo	
Plátano Hartón Verde, pelado y picado	
Yuca pelada	
Maíz tierno blanco	
Cebolla larga/junca	
Cilantro cimarrón	
Sal	
<p><b>Preparación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En agua a hervir se agrega carne o pollo lo que desee, también sal, cilantro, cebolla larga</li> <li>2. Veinte minutos después se agrega el plátano verde picado, yuca, papa y según el gusto se agregan verduras, habas.</li> </ol> <p>Se acompaña con arroz, aguacate o banano.</p>	

\*En el sancocho se observó su preparación. No se realizó análisis Nutricional

### Ficha técnica 3. Preparación del Cuy asado

<b>Cuy</b>	
<p><b>Descripción:</b> La literatura data que en las poblaciones andinas, desde Bolivia hasta el sur de Colombia, la crianza y cultura del cuy se ha difundido ampliamente, juega un papel importante en la vida social y como fuente de proteína animal. Domesticado por los Incas hace unos 3000 años. El pequeño roedor hizo parte vital de alimentación, el ritual y en la expansión del Imperio.</p>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Foto</b>
Una pizca de sal	
Una pizca de comino	
Dientes de ajo	
<p><b>Preparación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se coge la cabeza del cuy con una mano y se le aprieta la nariz contra una mesa hasta matarlo por asfixia.</li> <li>2. Se pasa por agua caliente, se le quita el pelo con la mano, se raspan con cuchillo hasta que quede completamente limpio.</li> <li>3. Se abre y se limpian las vísceras, se introduce un palo delgado por el ano hasta la boca.</li> <li>4. Se aliña con sal, ajo y cominos.</li> <li>5. Se asa a la brasa durante una hora y está listo para servir. Se acompaña con papa común cocinada, ají y/o maíz pira.</li> </ol>	

\*Se observó la preparación del cuy asado. No se realizó análisis Nutricional



## 2. Fotos preparación del Cuy asado



Foto 9-12. Leyton, A


Maíz es una palabra de origen caribeño que fue introducida en México por los españoles, En *náhuatl* se le conocía como *tlaolli*, palabra con la que también se nombraban los granos, (Revista arqueológica Mexicana, N° 38).

Innumerables hallazgos arqueológicos nos permiten verificar la evolución del maíz durante al menos más de tres mil años. Textos antiguos aunados a la transmisión oral maya y nautl, nos dan una visión histórica del origen y esencia divina del preciado cereal. En México, de hecho, existe una amistosa disputa científica respecto al lugar donde nació este comestible que derivó a través de los siglos, de siete o nueve híbridos de un minúsculo fruto silvestre llamado TEOZINTLE (especie más parecida biológicamente al maíz), quiere decir, “grano de dios”. (Revista arqueológica Mexicana, N° 38).

Este es un fruto de mucha dedicación de miles de años, para llegar a desarrollar tantas variedades de maíz a partir de una planta silvestre, la recompensa vino con el tiempo, y el maíz se convirtió no solo en el alimento básico de un pueblo, sino además en una planta de la que se puede aprovechar todo. (Daza. B. 2013).


Este alimento es el ingrediente principal para preparar infinidad de platos, algunos ejemplos de ellos que se preparan en el municipio de Sibundoy citan a continuación: poliada, envuelto de maíz, mazamorra, sopa de maíz con coles, coladas de maíz con frutas.

#### Ficha técnica 4. Preparación del Mote

<b>Mote</b>	
<b>Numero de porciones:</b> 4 porciones	<b>Descripción:</b> Es una de las preparaciones más consumidas tanto por los mestizos como por los indígenas de Sibundoy. La base de preparación de este plato es el maíz, lo consumen principalmente guisado y acompañado en ocasiones con leche.
<b>Ingredientes</b>	<b>Foto</b>
Mazorcas de Maíz seco y duro	
<p><b>Preparación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se coge el maíz seco en grano y se pone a hervir en una mezcla de agua y ceniza hasta que del maíz se desprenda una plumilla que recubre al grano.</li> <li>2. Se saca el maíz y se lava muy bien cuantas veces sea necesaria para que no quede el sabor a cal.</li> <li>3. Nuevamente se pone a cocinar con abundante agua por varias horas hasta que el maíz se ablande y crezca.</li> </ol> <p>Los indígenas principalmente lo consumen en caldo con frijol tranca, (típico de la región) y papa común, carne de res, cerdo o de gallina. También se puede consumir con leche y en envueltos de mote</p>	

\*Se observó la preparación del mote. No se realizó análisis Nutricional


## Ficha técnica 5. Preparación del Mazamorra

<b>Mazamorra</b>	
<p><b>Descripción:</b> Es una preparación consumida por los dos grupos de la región, normalmente acostumbran a consumirla en las tardes (onces), acompañada de panela rallada o azúcar.</p>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Foto</b>
<p>Mazorcas de maíz blanco</p>	
<p>Hojas de naranja dulce</p>	
<p>Clavos de olor</p>	
<p>Canela</p>	
<p><b>Preparación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se deja el maíz en agua por 2 días.</li> <li>2. Se muele el maíz, se agrega en agua hirviendo, con hojas de naranja para que no se dañe el sabor,</li> <li>3. Mezclar e ir agregando clavos de olor, canela.</li> <li>4. Cuando la mezcla esta espesa, es momento de agregar la leche y se mezcla. Esta listo para servir.</li> </ol> <p>Se consume como onces, algunos lo consumen como sustitución de la sopa en el almuerzo o también como postre después de almorzar.</p>	

\*Se observó la preparación de la mazamorra. No se realizó análisis Nutricional


## CHICHA: BEBIDA CONSUMIDA POR LOS INDIGENAS

### Ficha técnica 6. Preparación de la chicha

Chicha	
<b>Numero de porciones:</b> 4	<b>Descripción:</b> La chicha es la bebida que consumen los indígenas Kamentsa, en ocasiones especiales (chicha fermentada). Y para acompañar sus comidas acostumbran a consumirla sin fermentar.
<b>Ingredientes</b>	<b>Foto</b>
Mazorcas de maíz blanco / amarillo	
Panela	
Hojas de plátano	
Guarapo( zumo de caña de azúcar)	
<b>Preparación: 2 tipos</b> 1. El maíz se agrega en agua caliente se deja por 20 minutos, se mezcla. Esta bebida se consume como acompañamiento en las comidas. <b>2. Chicha fermentada:</b> -Se deja en remojo el maíz por dos días, se envuelve en hojas de plátano -El maíz estará listo para la preparación cuando se observe que empieza a crecerle raíces al maíz (3 días). -Se lava el maíz, se muele, se pone al fuego, se agrega panela, si se desea se agrega guarapo(bebida hecha de caña de azúcar) para que sea una bebida más fuerte. (Juajibioy C.1992)	

\*Se observó la preparación de la chicha. No se realizó análisis Nutricional

## Ficha técnica 7. La preparación de los envueltos de maíz

Envuelto de maíz		
<b>Numero de porciones:</b> 4	<b>Descripción:</b> También denominado bollo en otros departamentos de Colombia como Córdoba, Sucre, Atlántico. En dichas regiones este plato se prepara de manera similar a la que se utiliza en Sibundoy.	
Ingredientes	Cantidad Medida casera	Foto
Mazorcas de maíz tierno amarillo	4 unidades	
Sal al gusto	1 cucharada rasa	
Bicarbonato	1 cucharada rasa	
Azúcar blanco	1 cucharadita	
Queso blanco campesino picado	2 unidades	
Panela raspada	2 cucharadas	
<b>Preparación:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pela y se desgrana el maíz</li> <li>2. Se muele el maíz, esta será la masa de los envueltos, al molerlo sale un líquido. A este líquido se agrega sal, bicarbonato y azúcar, se mezclan los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.</li> <li>5. En hojas de maíz o achira (hoja de la planta del plátano) se pone la masa agregándole en el centro queso picado y panela.</li> <li>6. Se ponen los envueltos en una olla, en la cual se agrega agua. Se deja en ebullición, por espacio de 35 min.</li> <li>7. Después de los 35 min, cuando la masa tenga una consistencia más compacta y sólida está listo para servir, los suelen acompañar de café o agua de panela.</li> </ol>		


\*Se observó la preparación de los envueltos. No se realizó análisis Nutricional

3. Fotos preparación de los envueltos de maíz



Foto 14-21. Leyton, A

## Ficha técnica 8. Preparación de la poliada

Poliada				
<b>Numero de porciones: 12</b>		<b>Descripción:</b> Este plato es consumido tanto por indígenas como por mestizos, su principal ingrediente es el maíz, lo consumen principalmente en el almuerzo.		
Ingredientes	Medida casera	Peso Neto en gramos	Foto	
Maíz tierno blanco desgranado	1 pocillo bajito	200		
Maíz duro blanco desgranado	5 pocillos	1.200		
Sal	2 cucharadas	20		
Cebolla larga/ junca	2 tallos	10		
Azafrán (color)	1 cucharada	10		
<b>Preparación:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se desgranar los dos tipos de maíz</li> <li>2. En la olla con 2 litros de agua se vierte el maíz tierno entero, cebolla larga / junca, el azafrán para darle color y la sal.</li> <li>3. El maíz duro se licua, se cierne y se agrega a la olla.</li> <li>4. Cuando la sopa espese esta lista para servir, se acompaña con arroz, proteína (carne o pollo).</li> </ol>				
<b>Aporte Nutricional</b>				
<b>1 Porción de poliada aporta:</b>				
<b>Kilocalorías</b>	<b>Gramos</b>			
	<b>Proteína</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Grasas</b>	<b>Fibra</b>
379,9 kcal	8,7	81,9	3,6	1,45

5. Fotos preparación de la poliada



Foto 22-28. Leyton, A



**Tabla 3. Análisis nutricional total de la preparación poliada-peso crudo**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
*Maíz blanco entero	200	656	15	7,3	142,3	3,6
*Maíz blanco entero	1200	3936	90	43,8	853,8	21,6

**Tabla 3.1. Análisis porción servida individual**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
*Maíz blanco entero	16	52,4	1,2	0,5	11,3	0,2
*Maíz blanco	100	327,5	7,5	3,1	70,	1,25
	<b>TOTAL</b>	<b>379,9</b>	<b>8,7</b>	<b>3,6</b>	<b>81,9</b>	<b>1,45</b>


\*Tabla de composición de alimentos, Centro de Atención Nutricional, Medellín.1990

\*\* Tabla de composición de alimentos colombianos, ICBF, Bogotá, 1996

**PORCENTAJES VALOR CALORICO TOTAL DE LA PORCIÓN: Proteína: 1,74%, Grasa: 1,62%, Hidratos de Carbono: 16,38%**

**Colada de maíz con fruta:** Se prepara con frutas como: tomate, lulo, moras, chilacuan (papayuela)

**Ficha técnica 9. Preparación de la colada de maíz con lulo**

Colada de maíz con lulo				
<b>Numero de porciones: 10</b>		<b>Descripción:</b> Es el plato más consumido por los indígenas Kamentsa, Lo consumen principalmente en las horas de la tarde (las onces) y también en la cena. Algunos indígenas lo acompañan con pan o arepa.		
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Peso neto en gramos</b>	<b>Foto</b>	
Maíz trillado molido	1 pocillo y medio	300		
Panela	¾ unidad	340		
Lulos	9 unidades	640		
Canela en rama	3 astillas	6		
<b>Preparación:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pone a hervir en 2 Litros de agua: panela, canela.</li> <li>2. Cuando el agua hierve se agrega el lulo sin pelar solamente se pela una parte.</li> <li>3. Se agrega el maíz molido después de cernirlo, cuando el maíz ablande en un promedio de 20 minutos, la colada esta lista para consumir. Se consume fría o caliente según el gusto de cada persona.</li> </ol>				
<b>Aporte Nutricional</b>				
<b>1 Porción de colada de maíz con lulo aporta</b>				
<b>Gramos</b>				
<b>Kilocalorías</b>	<b>Proteína</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Grasas</b>	<b>Fibra</b>
229,1 Kcal	3,05	55,99	0,39	0,29

6. Fotos preparación de la colada de maíz con lulo



Foto 29-32. Leyton,

**Tabla 4. Análisis nutricional total de la preparación colada de lulo-peso neto crudo**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD (g)</b>	<b>CALORIAS</b>	<b>PROTEINA (g)</b>	<b>GRASA (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>FIBRA (g)</b>
**Lulo	640	147,2	3,8	0,6	36,5	1,6
**Panela	340	1060	1,7	0,3	292,4	0
*Maíz molido	300	1083	25	3	231	1
<b>TOTAL</b>		<b>2290 cal</b>	<b>30,5</b>	<b>3,9</b>	<b>559,9</b>	<b>0,29</b>

**Tabla 4.1. Análisis porción servida individual-colada de lulo**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD (g)</b>	<b>CALORIAS</b>	<b>PROTEINA (g)</b>	<b>GRASA (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>FIBRA (g)</b>
**Lulo	64	14,72	0,38	0,06	3,65	0,19
**Panela	34	106,08	0,17	0,03	29,24	0
**Maíz molido	30	108,3	2,5	0,3	23,1	0,1
<b>TOTAL</b>		<b>229,1 cal</b>	<b>3,05</b>	<b>0,39</b>	<b>55,99</b>	<b>0,29</b>

\*Tabla de composición de alimentos, Centro de Atención Nutricional, Medellín.1990

\*\* Tabla de composición de alimentos colombianos, ICBF, Bogotá, 1996

**PORCENTAJES VALOR CALORICO TOTAL DE LA PORCIÓN: Proteína: 0,61% No es valorable, Grasa: 0,17% No es valorable, Hidratos de Carbono: 11,20%**

### Ficha técnica 10. Preparación de la colada de maíz con chilacuán/papayuela

Colada de maíz con chilacuán				
<b>Numero de porciones: 10</b>		<b>Descripción:</b> Es el plato más consumido por los indígenas Kamentsa, principalmente en las horas de la tarde (las onces) y también en la cena.		
Ingredientes	Medidas caseras	Peso neto en gramos	Foto	
Maíz trillado molido	1 Pocillo y medio	300		
Panela	1 cuadro mediano	300		
Chilacuán / papayuela	6 unidades	720		
Astillas de canela en rama	3 astillas	6		
<b>Preparación:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pone a hervir en 2 Litros de agua: panela y canela.</li> <li>2. Cuando el agua hierve se agrega la cascara del chilacuán sin la pulpa.</li> <li>3. Se agrega el maíz molido después de cernirlo para limpiar, cuando el maíz ablande en un promedio de 20 minutos, la colada esta lista para consumir.</li> </ol>				
<b>Aporte Nutricional</b>				
<b>1 Porción de colada de maíz con chilacuán aporta:</b>				
<b>Gramos</b>				
Kilocalorías	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Fibra
213,4	3,15	51,7	0,4	0,9

## 7. Fotos de la preparación de la colada de maíz con chilacuan



Foto 33-36. Leyton, A

Tabla 5. Análisis nutricional total de la preparación colada chilacuan-peso crudo

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
**Papayuela	720	115,2	5,0	0,72	28,0	8,6
**Panela	300	936	1,5	0,3	258	0
*Maíz molido	300	1083	25	3	231	1
<b>TOTAL</b>		<b>217,9</b>	<b>3,35</b>	<b>0,43</b>	<b>52,8</b>	<b>1,3</b>

Tabla 5.1. Análisis porción servida individual-colada chilacuan


ALIMENTO	CANTIDAD (g)	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
**Papayuela	72	11,5	0,5	0,07	2,8	0,8
**Panela	30	93,6	0,15	0,03	25,8	0
*Maíz molido	30	108,3	2,5	0,3	23,1	0,1
<b>TOTAL</b>		<b>213,4</b>	<b>3,15</b>	<b>0,4</b>	<b>51,7</b>	<b>0,9</b>

\*Tabla de composición de alimentos, Centro de Atención Nutricional, Medellín.1990

\*\* Tabla de composición de alimentos colombianos, ICBF, Bogotá, 1996

PORCENTAJES VALOR CALORICO TOTAL DE LA PORCIÓN: Proteína: 0,63% No es valorable, Grasa: 0,18% No es valorable, Hidratos de Carbono: 10,34%

**Ficha técnica 11. Preparación de la sopa de maíz con coles (VISHANA, nombre designado en Kamentsa)**

<b>Sopa de maíz con coles</b>				
<b>Numero de porciones:</b> 10		<b>Descripción:</b> Esta sopa es bastante apetecida por los indígenas, normalmente la consumen en familia a la hora del almuerzo.		
<b>Ingredientes</b>	<b>Medidas caseras</b>	<b>Peso Neto en gramos</b>	<b>Foto</b>	
Maiz trillado molido	1 taza	280		
Carne de res	1 libra	400		
Coles de Bruselas	1 libra	500		
Cunas(tubérculo similar a la papa)	4 unidades	340		
Frijol tranca	1 libra y media	580		
Calabaza blanca	2 pocillos bajitos	400		
Sal	1 cucharada	10		
Aceite/girasol/maíz	1 cucharadita	20		
Ajo blanco	Un diente	6		
Cebolla larga /junca	2 tallos	20		
<b>Preparación:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se deja hervir en la olla el frijol, la calabaza, la carne, la cebolla, el ajo y la sal por 35 minutos.</li> <li>2. Se cierne el maíz para agregar a la sopa, también se agrega el agua del maíz cernido.</li> <li>3. Se agregan las cunas y las coles,.</li> <li>4. Se saca la carne de la sopa, se refrita y se vuelve a agregar a la sopa.</li> <li>5. Cuando el maíz y las cunas ablanden, la sopa esta lista para servirse</li> </ol>				
<b>Aporte Nutricional</b>				
<b>1 Porción de sopa de maíz con coles aporta:</b>				
<b>Gramos</b>				
<b>Kilocalorías</b>	<b>Proteína</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Grasas</b>	<b>Fibra</b>
307,06	30,09 g	41,8 g	7,7 g	1,6 g

9. Fotos de la preparación de la sopa de maíz con coles



Foto 37-44. Leyton, A



**Tabla 6. Análisis nutricional total de la sopa de maíz con coles-peso neto crudo**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD (g)</b>	<b>CALORIAS</b>	<b>PROTEINA (g)</b>	<b>GRASA (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>FIBRA (g)</b>
<b>**Carne de res semigorda</b>	400	928	74,8	67,6	0	0
<b>*Col o tallos cocidos</b>	500	160	95	1,8	27,8	3,7
<b>*Frijol verde</b>	580	875,8	60,9	2,3	157,5	10,1
<b>*Maíz molido</b>	280	1010	23	3	216	0
<b>*Calabaza</b>	400	80	48	0,8	17,6	2,4
<b>**Aceite</b>	2ml	17,6	0	2	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>544,6</b>	<b>65,06</b>	<b>16,9</b>	<b>64,86 g</b>	<b>3,54 g</b>

**Tabla 6.1. Análisis porción individual sopa de maíz con coles**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD (g)</b>	<b>CALORIAS</b>	<b>PROTEINA (g)</b>	<b>GRASA (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>FIBRA (g)</b>
<b>**Carne de res semigorda</b>	40	92,8	7,4	6,76	0	0
<b>*Col o tallos cocidos</b>	50	16	9,5	0,18	2,78	0,37
<b>*Frijol verde</b>	58	87,5	6,09	0,23	15,7	1,01
<b>*Maíz molido</b>	28	101	2,3	0,3	21,6	0
<b>*Calabaza</b>	40	8	4,8	0,08	1,76	0,24
<b>**Aceite</b>	0,2ml	1,76	0	0,2	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>307,06</b>	<b>30,09</b>	<b>7,7</b>	<b>41,8 g</b>	<b>1,6 g</b>

\*Tabla de composición de alimentos, Centro de Atención Nutricional, Medellín.1990

\*\* Tabla de composición de alimentos colombianos, ICBF, Bogotá, 1996

**PORCENTAJES VALOR CALORICO TOTAL DE LA PORCIÓN: Proteína: 6,02%, Grasa: 3,47%, Hidrato de Carbono: 8,36%**

**ANEXO N° 8. Chagra tradicional indígena**



Planta de ají



Frijol tranca



Caña de azúcar



Tomate



Cebolla



Chilacuan

Foto 45-52. L. Andrea



Maíz



Mora



Cilantro



Planta de haba

Foto 53-56- Leyton, A

**ANEXO N° 9. Animales que crían y alimentan los indígenas**

**CUY**



**CONEJO**



**POLLOS**



**Foto 57-60. Leyton, A**

**ANEXO N° 10. Carnaval Indígena (Bëtskнатé)**



Foto 61- 66. Leyton, A